

MENÚ

DETOX

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Guisat de col, patata i daus de vedella	Pasta de pèsols amb beixamel sense gluten i saltat de bolets	Cremós d'arròs amb llombarda* Tofu fumat	Llenties guisades amb verdures i patata	Amarant amb samfaina de verdures i lluç	Crema de pastanaga Favetes saltades amb ceba i pernil	Amanida de ruca i canonges Pollastre rostit amb prunes i pinyons*
SOPARS	Sopa de remolatxa estil thai* Llobarro al forn amb ceba	Gall dindi i cors de carxofa a la planxa amb puré de patates	Brou d'api Truita d'espàrrecs de marge	Amanida d'escarola i mandarina Calamars a la planxa	Sopa de fideus sense gluten i verdures Truita d'espínacs	Crema de tomàquet amb pinyons i tàperes* Hummus de cigrons amb bastons d'api	Brou depuratiu Barquetes de tàrtar de salmó*

*Receptes web

ESMORZARS

Pastissets d'oli d'oliva i llimona*
Pa de fajol negre amb ous remenats
Coquetes d'arròs i quinoa amb tomàquet i alvocat
logurt de soja amb plàtan, nous i nibs de cacau

BERENARS

Coquetes d'arròs amb poma i crema d'ametlles
Poma rostida amb canyella
Fruita de temporada amb fruita seca

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.